



Kv. akatemiapelaajan urakokemukset ja henkinen jaksaminen

Haastattelututkimus 2024

Sisällysluettelo

Sivu

3	Johdanto
4	Haastateltavat ja tutkimuskysymykset
7	I) Itseluottamus ja resilienssi – lähtökohdat
9	II) Motivaatio – mikä ajaa?
10	III) Siirtovaihe
15	IV) Henkinen jaksaminen kv-akatemiassa
19	V) Tukiverkosto
22	VI) Ohjeet nuorelle minälle
23	VII) Oma rooli nuorten pelaajien tukemisessa
24	Yhteenveto ja loppusanat

Johdanto

Keskustelu urheilijoiden henkisestä hyvinvoinnista on lisääntynyt viime **aikoina ja** useat tunnetut jalkapalloammattilaiset ovat kertoneet kokemastaan henkisestä pahoinvoinnista sekä jaksamisen haasteista uransa aikana. Andrés Iniesta, Jesse Lingard sekä Christian Pulisic ovat muiden muassa antaneet kasvot ammatin raadollisuudelle. Ongelmat eivät ole lajikohtaisia mutta juurisyyt pitkälti samoja. Näiden kertomusten taakse jää moninkertainen joukko pelaajia, joiden ura päättyy henkisen ylirasituksen johdosta ennen aikojaan.

FIFPRO:n vuonna 2015 julkaisema tutkimus kertoo karua kieltä: jopa 25–35 % tutkimukseen osallistuneista eurooppalaisista ammattijalkapalloilijoista raportoi kärsineensä uransa aikana masennus- tai ahdistusoireista. Henkinen kuormitus liittyi suorituspaineesiin, loukkaantumisiin ja ennen kaikkea epävarmuuteen uran etenemisestä. Näiden kokemusten edessä on syytä kysyä: kuinka meidän nuoret huippupelaajat jaksavat? Voidaanko pelaajia valmentaa ja tukea kestämaan ja käsittelemään ammatin mukanaan tuomia paineita ja haasteita? Voimmeko tehdä pelaajistamme henkisesti vahvempia ja voidaanko resilienssistä rakentaa suomalaiselle jalkapallolle ja urheilulle kansainvälinen kilpailuetu? Mitä meidän nuoret huippujalkapalloilijat ovat kokeneet ja miten heitä tulisi tukea?

Käsillä olevan selvitystyön ensisijainen tavoite on kartoittaa kuinka suomalaiset huippupelaajat jaksavat ja tunnistaa pelaajien hyvinvoinnin osatekijöitä ja haastepisteitä. Tutkimuksessa keskityttiin nuorten ulkomaille siirtyneiden jalkapallopelaajien kokemuksiin lapsi-, nuoriso- ja kv. akatemiavaiheissa. Selvityksessä haastateltiin 25 pelaajaa ja selvitettiin heidän henkistä valmiutta ja jaksamista kansainvälisissä jalkapalloakatemioiden haastelluista 80 % raportoi kokeneensa ahdistusta, henkistä uupumusta tai masennusta ulkomaille pelatessaan. 72% vastasi kokemusten heikentäneen itseluottamusta ja motivaatiota. 68% totesi ettei motivaatio ole yksin pelaajasta itsestään kiinni ja näistä 59% nosti valmentajan hyväksynnän ulkoisista tekijöistä tärkeimmäksi. Valmistautuminen siirtoon oli ollut olematonta ja odotukset arjesta epärealistisia. Vapaamuotoisissa ohjeissa nuorelle minälle korostui armollisuus, kärsivällisyys ja omasta henkisestä jaksamisesta huolehtiminen.

Tutkimuksessa haastateltiin pelaajia joiden ulkomaille lähdöstä oli kulunut vähintään 3 vuotta ja jotka olivat ulkomaille lähtiessään 16-19 vuotiaita. Haastattelut suoritettiin joko fyysisenä tapaamisena tai verkon kautta. Haastateltujen pelaajien keski-ikä oli ulkomaille lähtiessä 17,1 vuotta (mediaani 16,8 vuotta) ja ulkomaille lähdöstä oli haastatteluhetkellä keskimäärin 5,3 vuotta. Pelaajista 12 (48%) oli palannut Suomeen ja he pelasivat haastattelujen aikaan Veikkausliigassa (tilanne kesällä 2024). 12 pelaajaa (48%) oli pelannut lähdöstään asti yhtäjaksoisesti ulkomaille. Yksi pelaaja oli palannut takaisin ulkomaille Suomessa pelatun välijakson jälkeen.

Haastattelukysymykset jaettiin yksilöimään pelaajien kokemia henkilökohtaisen itseluottamuksen ja motivaatiotekijöiden taustoja sekä sosiaalisen turvallisuuden tunteen ja henkisen jaksamisen tilaa tähänastisen pelaajauran aikana. Selvityksellä kartoitettiin millaisia henkisiä vastoinkäymisiä pelaajat ovat urallaan kohdanneet, miten ne ovat vaikuttaneet jaksamiseen, motivaatioon ja suorituskykyyn sekä millaista tukea pelaajat olisivat tähän astisella urallaan tarvinneet.

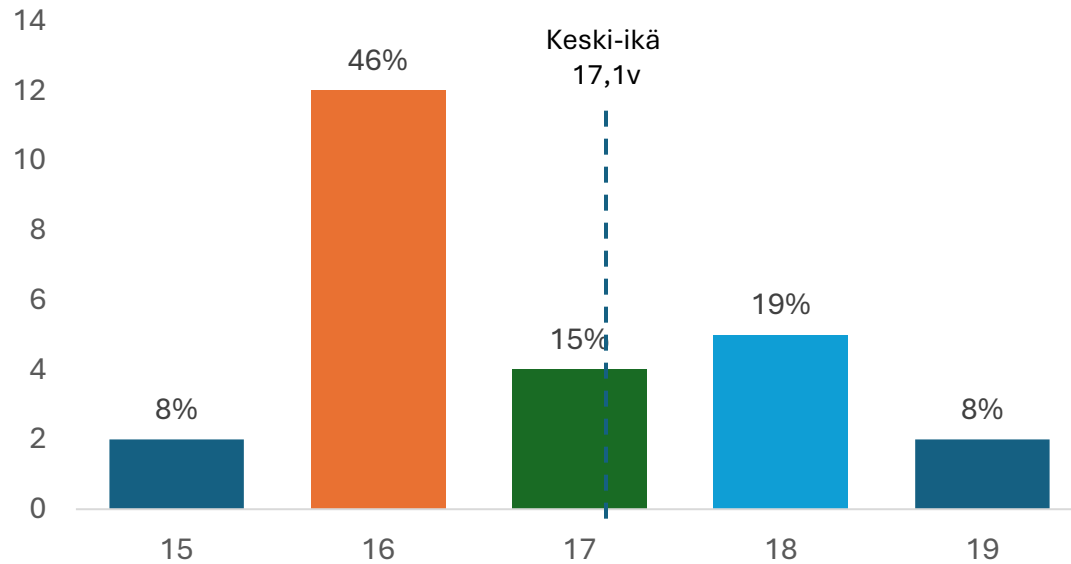
Vastausten myötä ymmärrämme paremmin millaisia haasteita ja tarpeita nuoret pelaajamme kohtaavat matkalla huipulle ja millaisilla työkaluilla ja toimintamalleilla pelaajan jaksamista ja henkistä hyvinvointia voidaan tukea. Kun pelaajan resilienssiä, itseluottamusta ja itsetuntemusta vahvistetaan oikea-aikaisesti, kykenee pelaaja saavuttamaan oman potentiaalinsa täysimääräisemmin ja voi henkisesti paremmin. Tästä hyötyvät niin pelaaja, seurat kuin koko suomalainen jalkapalloyhteisökin.

Selvityksen tilastollisten johtopäätösten merkitsevyyttä rajoittaa haastateltujen rajallinen määrä (N=25) sekä haastateltujen hajautuminen useaan eri maahan ja seuraan. Yksittäisissä vastauksissa on kuitenkin nähtävissä vahvaa keskittymistä. Tulokset pohjustavat kehitystyötä toimenpiteille, joilla voidaan auttaa nuorta pelaajaa valmistautumisessa sekä siirtymisessä uuteen ympäristöön sekä vahvistamaan pelaajan henkisiä voimavaroja vaatimustason noustessa ja kilpailun lisääntyessä. Haastattelut toteutettiin 8/2023 – 5/2024.

Haastateltavat – jakauma

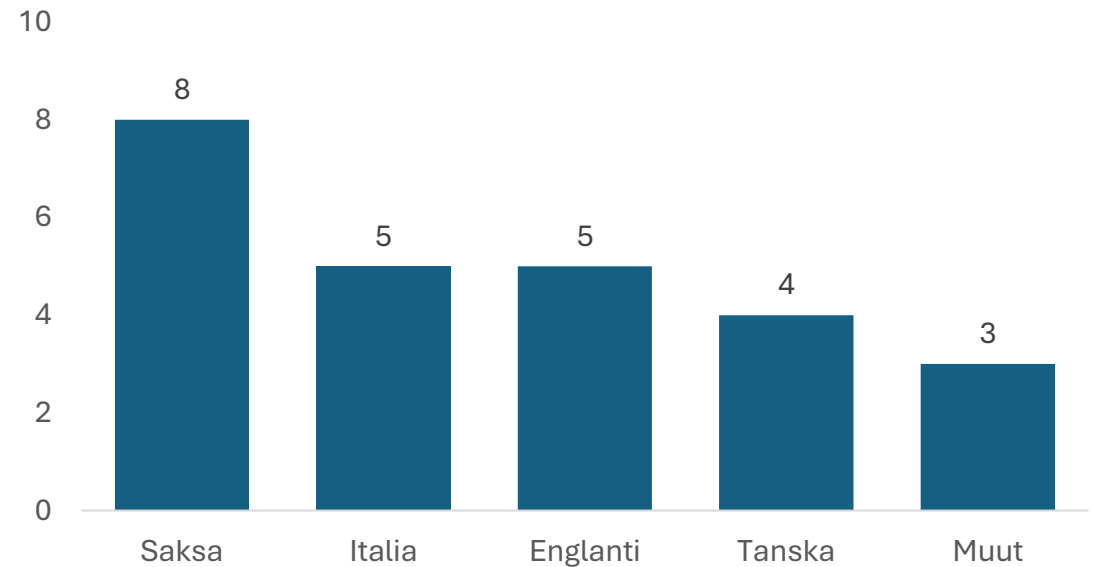
(1/2)

Haastateltujen ikä ulkomaille lähtiessä (N=25)



- Haastateltujen lähtöikä keskimäärin pelipaikkakohtaisesti:
 - Maalivahdit (6 kpl) 16,7 vuotta
 - Puolustajat (7 kpl) 16,7 vuotta
 - Keskikenttäpelaajat (8kpl) 16,3 vuotta
 - Hyökkääjät (4 kpl) 17,8 vuotta

Haastellut kohtemaittain (N=25)

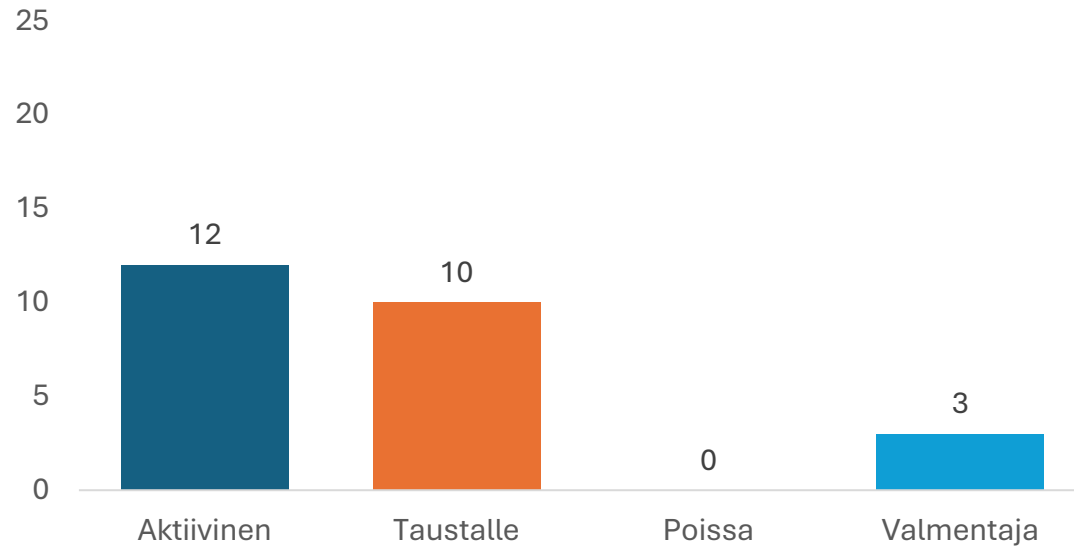


- Haastateltujen lähtöikä keskimäärin maittain
 - Saksa: 16,3 vuotta
 - Italia: 18,0 vuotta
 - Englanti: 16,4 vuotta
 - Tanska: 16,5 vuotta

Haastateltavat – koti ja muut harrastukset

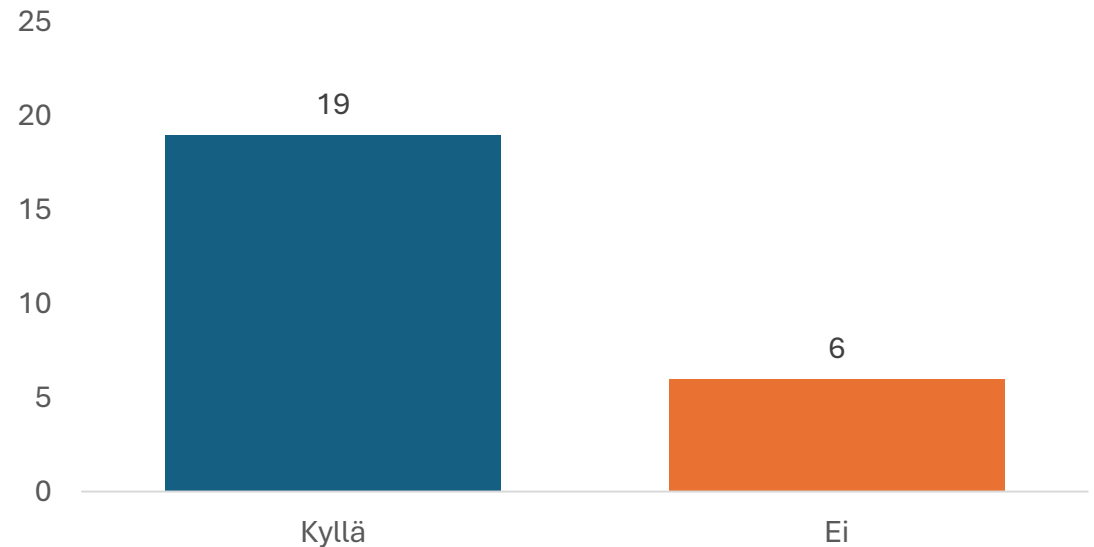
(2/2)

Vanhempien rooli lapsiurheiluvaiheessa?



- “Aktiivinen” = aina kentällä ja joukkuetapahtumissa
- “Taustalla” = tukena mutta taustalla
- Kaikki kokivat, että kotijoukot auttoivat “kun apua ja ohjeita tarvitsi”, pakottamista tai painostamista ei koettu

Muut harrastukset lapsiurheiluvaiheessa?



- Yleisimmät lajit: jääkiekko, yleisurheilu, salibandy ja hiihto
- Yksilölajeja noin puolella muita lajeja harrastaneista
- Muut harrastukset toissijaisia mutta jatkuivat useilla 13-15 vuotiaaksi asti

Tutkimuskysymykset

1. Itseluottamus ja resilienssi

- 1.1 Onko juniorivaiheessa ollut tapahtumia joilla ollut erityisen positiivinen vaikutus itseluottamukseen?
- 1.2 Onko juniorivaiheessa ollut tapahtumia joilla ollut erityisen negatiivinen vaikutus itseluottamukseen?
- 1.3 Onko juniorivaiheessa ollut valmentajia, joilla on ollut erityisen positiivinen vaikutus itseluottamukseen ja motivaatioon?
- 1.4 Oliko sinulla jo valmiiksi kokemusta kv. akatemiosta ennen ulkomaille lähtöä (testit, leirit)?

2. Motivaatiotekijät

- 2.1 Ajaako sinua tahto voittaa vai vihaatko enemmän häviämistä?
- 2.2 Onko motivaatio yksin pelaajasta kiinni?

3. Siirtovaihe

- 3.1 Kuka teki aloitteen ulkomaiseen akatemiaan siirtymisestä?
- 3.2 Oliko sinulla agenttia ennen siirtoaloitetta?
- 3.3 Oliko muita seuroja vaihtoehtona/kiinnostunut?
- 3.4 Esittelikö/pohjustiko agentti muita (kv.) vaihtoehtoja?
- 3.5 Valmisteltiinko sinua siirtoon (mitä tulevalta tuli odottaa)?
- 3.6 Tukiko kasvatti-/lähtöseura sinua siirtopäätöksessä/-prosessissa?
- 3.7 Oliko Palloliitto tai JPY mukana auttamassa sopimuksissa tai siirtymisessä?
- 3.8 Olisiko Palloliiton tai JPYn tuesta ollut apua?
- 3.9 Tehtiinkö sinulle/kanssasi pitemmän aikavälin urasuunnitelmaa ulkomaille lähtiessä?
- 3.10 Oliko sinulla paluuovertia kasvattiseuraan?

4. Henkinen jaksaminen kv. akatemiassa

- 4.1 Tehtiinkö uudessa seurassa henkilökohtainen pelaajakehityssuunnitelma?
- 4.2 Tehtiinkö sinulle akatemiassa urasuunnitelmaa / käytiinkö akatemiapelaajan tyyppillistä urapolkua läpi?
- 4.3 Sisälsikö valmennus mentaalipuolen kehittämistä?
- 4.4 Onko sinulla ollut vastoinkäymisiä kv. urasi aikana?
- 4.5 Onko sinulla ollut itseluottamuksen kanssa ongelmia kv. uran aikana?
- 4.6 Oletko kokenut ulkomaillo ollessasi ahdistusta, henkistä väsymystä tai masennusta?
- 4.7 Tarjosiko akatemia (ammattimaista) henkistä tukea?
- 4.8 Onko ahdistuksesta, henkisestä väsymyksestä tai masennuksesta ollut mahdollista puhua akatemiassa?

5. Tukiverkosto

- 5.1 Kuinka aktiivisesti agentti oli läsnä ja tukenasi siirron jälkeen?
- 5.2 Onko lähtöseura pitänyt sinuun yhteyttä?
- 5.3 Onko SPL / maajoukkuevalmentajat pitäneet sinuun yhteyttä?
- 5.4 Kuinka tärkeää on, että Palloliitto (maajoukkuevalmentajat) pitävät pelaajaan yhteyttä?
- 5.5 Onko JPY ollut sinuun yhteydessä?
- 5.6 Onko sinulla ollut tai onko nykyään oma henkinen valmentaja?

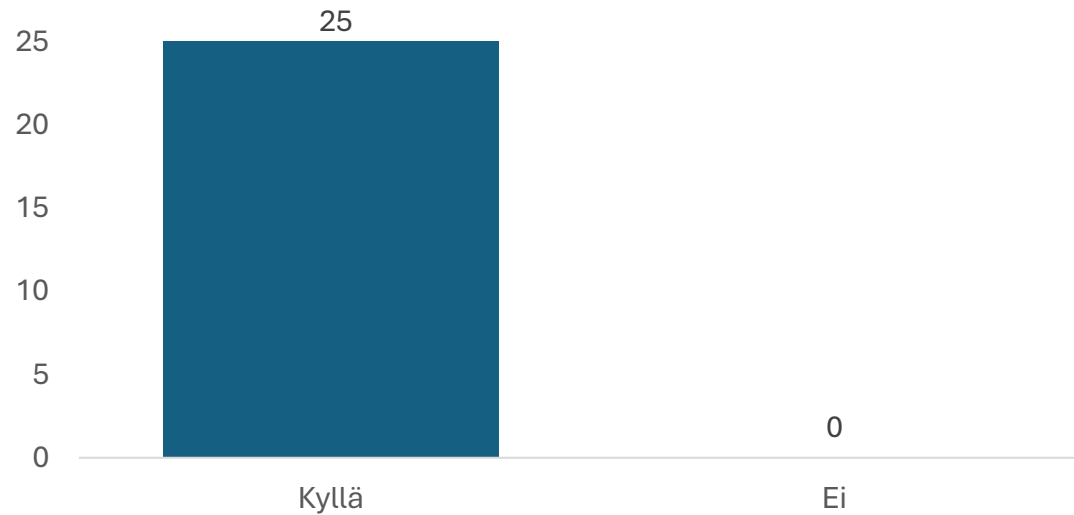
6. Ohjeita ulkomaille lähtevälle nuorelle ”minälle”

7. Oma rooli nuorten pelaajien tukemisessa jatkossa

- 6.1 Kiinnostus toimia seuratutorina ulkomaille lähteville nuorille?
- 6.2 Kiinnostus toimia mentorina ulkomaillo pelaaville nuorille?

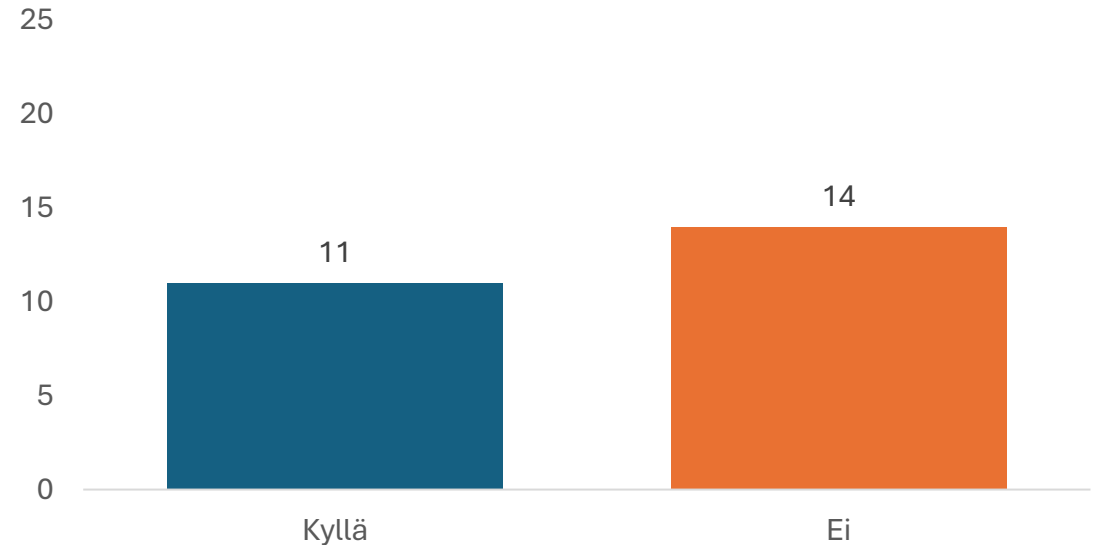
I) Itseluottamus ja resilienssi – lähtökohdat

1.1 Onko juniorivaiheessa ollut **tapahtumia**, joilla on ollut erityisen **positiivinen** vaikutus itseluottamukseesi?



- “Vanhemman ikäluokan joukkueeseen siirto”
- “Aluejoukkue- ja maajoukkue tapahtumakutsu”
- “Avauspelipaikka”
- “Valmentajan luottamus”

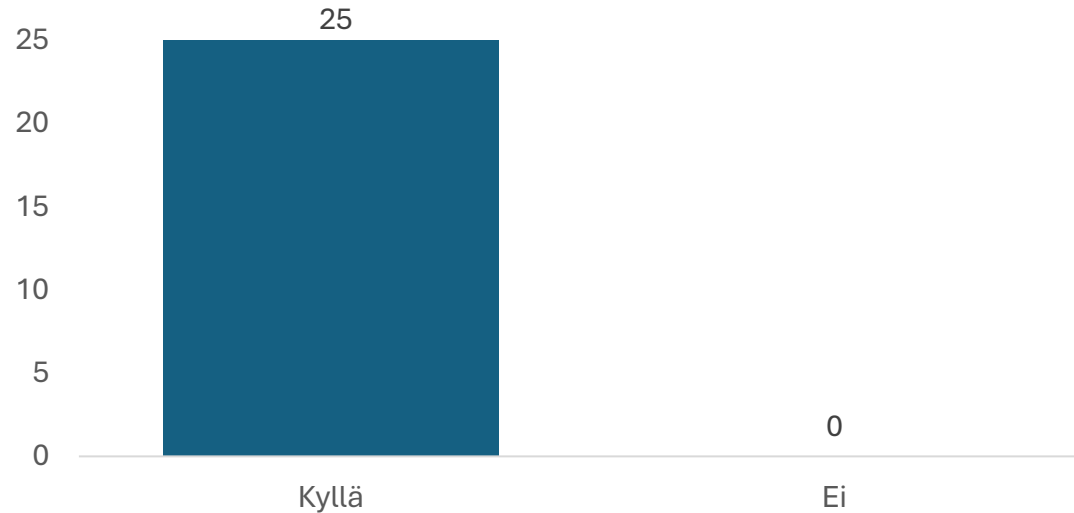
1.2 Onko juniorivaiheessa ollut **tapahtumia**, joilla on ollut erityisen **negatiivinen** vaikutus itseluottamukseesi?



- Seitsemän (7) nimesi kielteisen valmentajakokemuksen
- Neljä (4) kertoi syyksi liian kovan suorituspaineen, mikä korjaantui valmentajan tai joukkueen vaihdon myötä

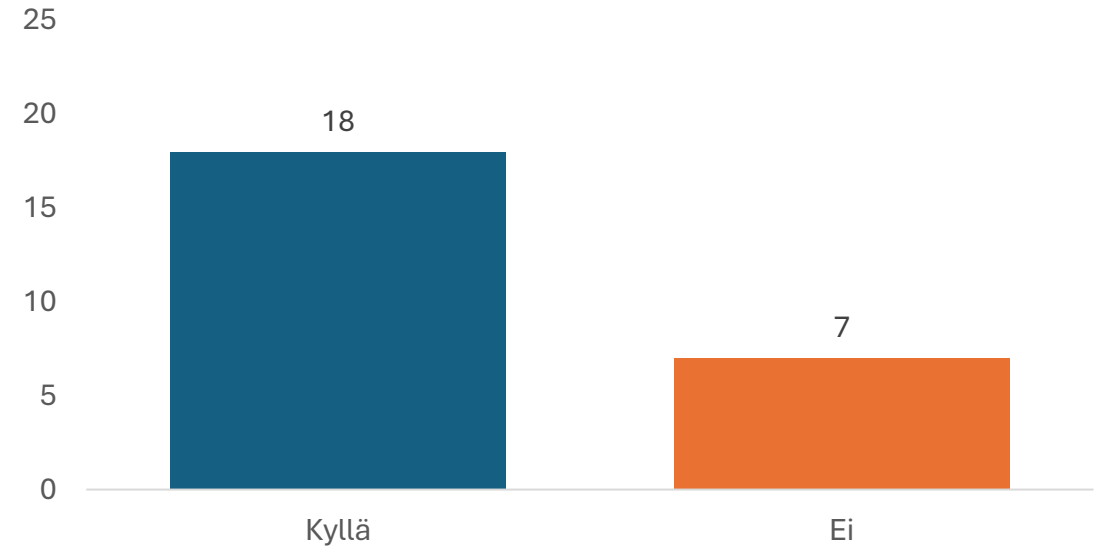
I) Itseluottamus ja resilienssi – lähtökohdat

1.3 Onko juniorivaiheessa ollut **valmentaja**, joilla on ollut erityisen **positiivinen** vaikutus itseluottamukseen ja motivaatioon?



- “Positiivinen valmentaja – vaativa mutta ihmissläheinen ja empaattinen“
- Haastateltavien juniorivaiheessa oli suurimmalla osalla useampia positiivisen vaikutuksen tehneitä valmentajia

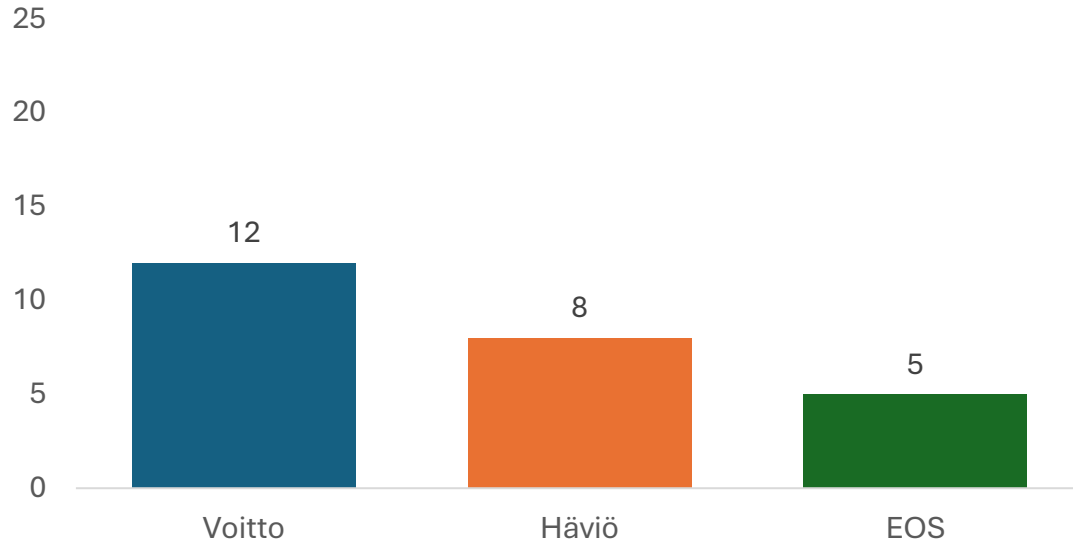
1.4 Oliko sinulla jo valmiiksi kokemusta kv. akatemiaista ennen ulkomaille lähtöä (testit, leirit)?



- Testien järjestämisessä aktiivisimmat maat olivat Saksa (11), Englanti (9) ja Hollanti (4) sekä Tanska (4). Italiassa testeillä kävi 2 pelaajaa.
- 27%:lla ulkomaille lähteneistä ei ollut kokemuksia kv. akatemiatesteistä tai -leireistä.

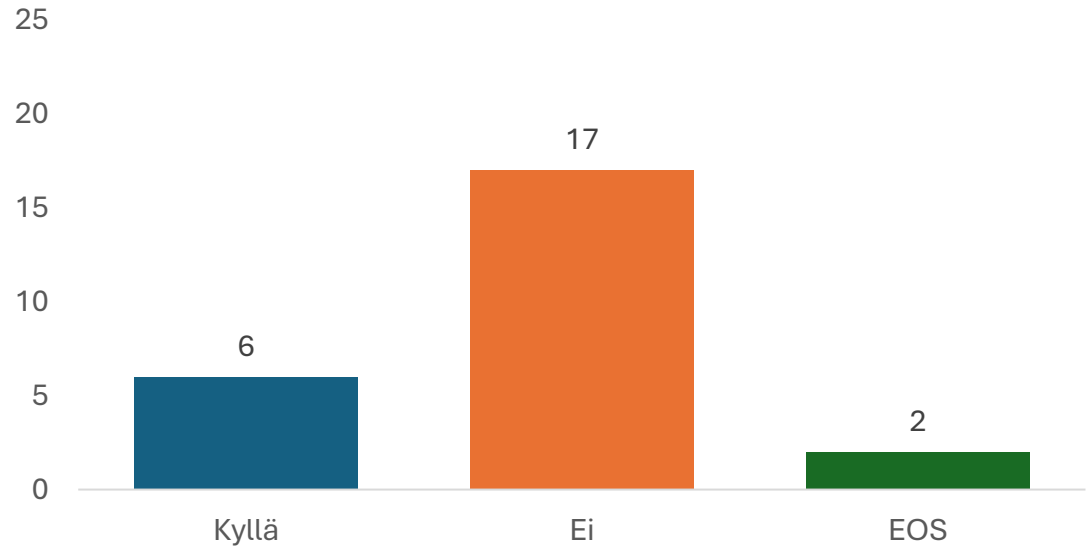
II) Motivaatio

2.1 Ajaako sinua tahto voittaa vai vihaatko enemmän häviämistä?



- “Paremmuuden tunne”, “Ympäristö ylpeyden aihe”
- “Häpeän tunne”, “epäonnistumisen pelko”

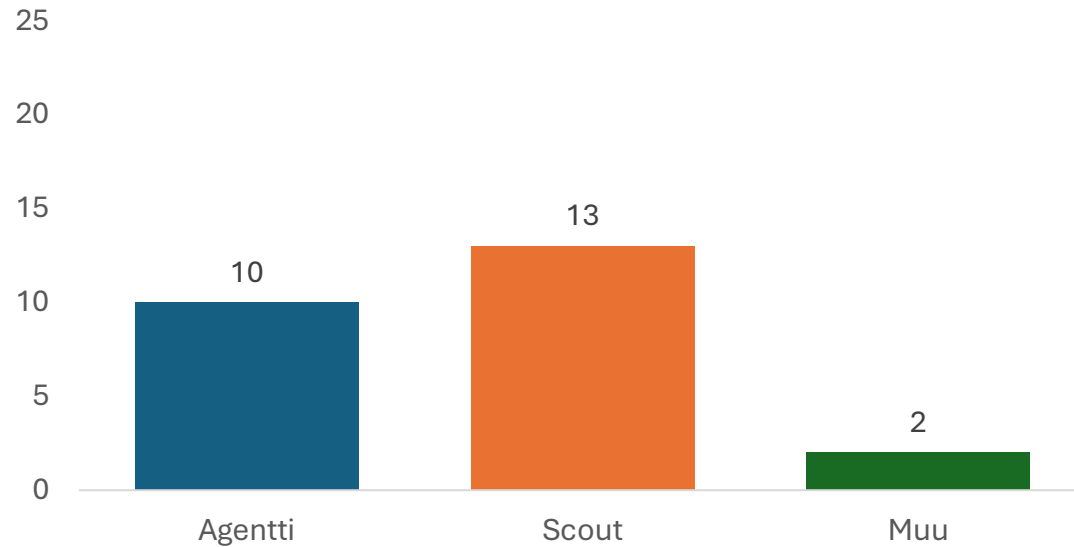
2.2 Onko motivaatio yksin pelaajasta kiinni?



- Pitemmän uran jo ulkomailla tehneillä korostuu oma ammatillinen vastuu ammattitaidon ylläpitämisestä ja kehittämisestä
- Valmentajan hyväksyntä (10) nousi keskeisimmäksi tekijäksi, jota seurasi pysyvyyden ja joukkuehengen luoma sosiaalisen turvallisuuden tunne

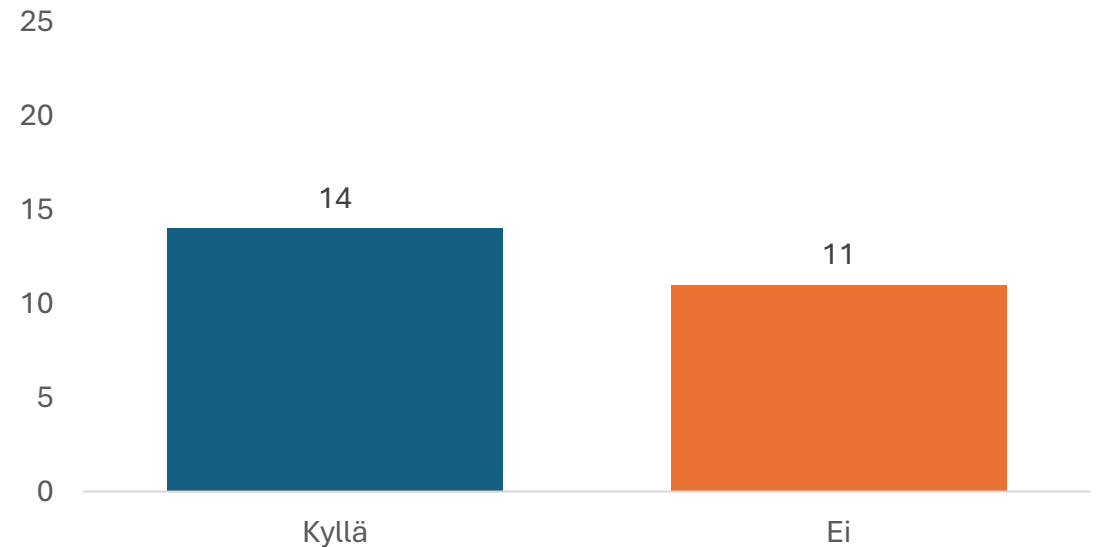
III) Siirtovaihe – Lähtökohdat

3.1 Kuka teki aloitteen ulkomaiseen akatemiaan siirtymisestä?



- Agenteista 67% (10) aloitteentekijänä kv.akatemiaan siirtymisessä
- Scout -kontakti maajoukkuetapahtumista tai ulkomaan turnauksista
- Muut sisälsi oman kasvattiseuran sekä vanhan pelikaverin

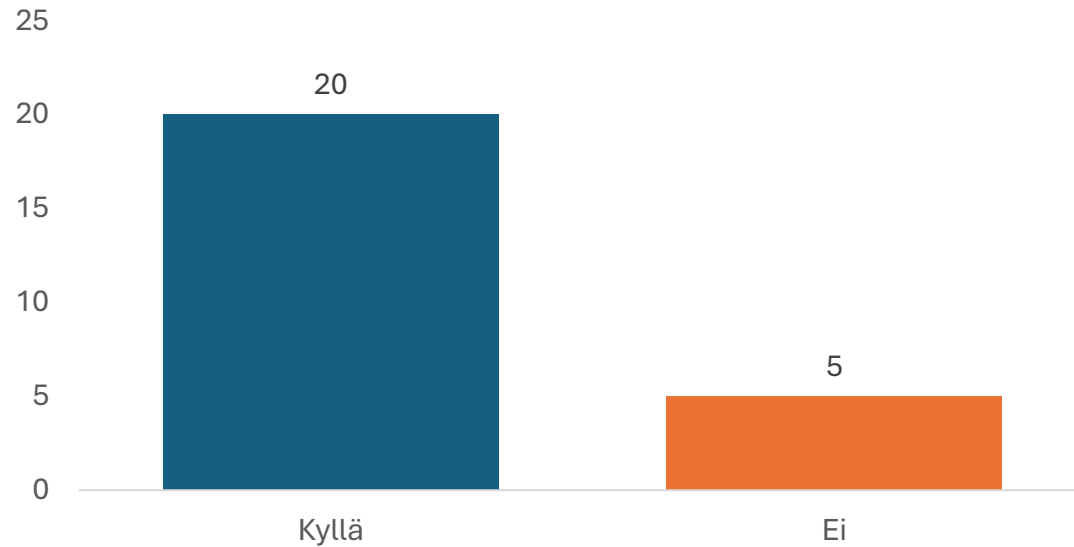
3.2 Oliko sinulla agenttia ennen siirtoaloitetta?



- 57%:lla pelaajista oli valmiiksi ulkomaalainen agentti, 43%:lla kotimaalainen
- Kahdella pelaajalla “yhteistyösopimus” ilman eksklusiivista agenttisopimusta
- Kaikki pelaajat, paitsi yksi, ottivat sopimusneuvotteluihin pelaaja-agentin

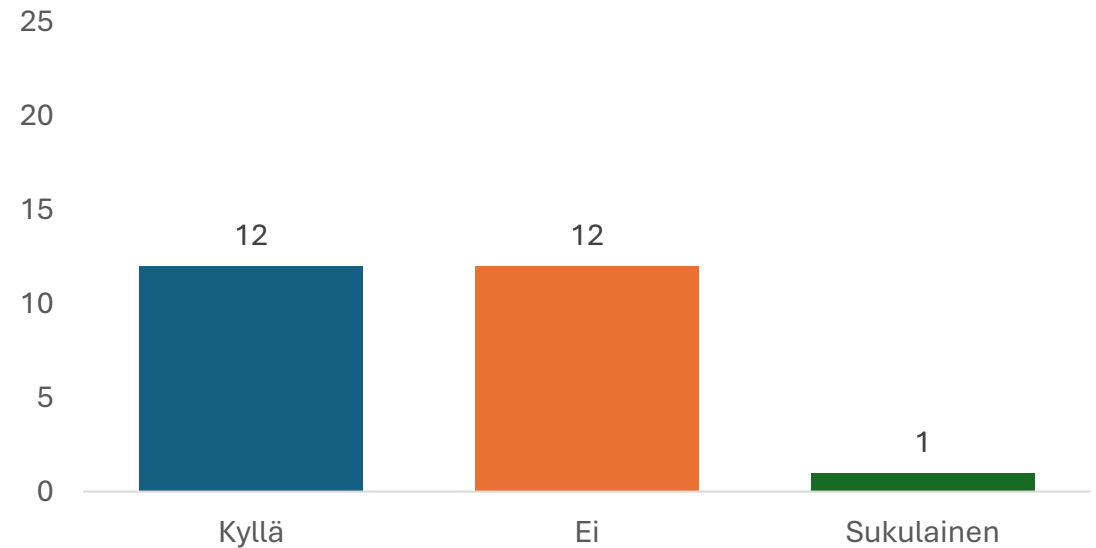
III) Siirtovaihe – Vaihtoehdot päätöksenteossa

3.3 Oliko muita seuroja vaihtoehtona/kiinnostunut?



- 13 pelaajalla (65%) oli keskusteluissa joukkueita muistakin kuin lopullisesta kohdemaasta. Näistä 10:ssä tapauksessa yhteydenotto tuli suoraan ko. seuroilta ja kolmessa (3) tapauksessa agentin aloitteesta
- 12 pelaajalle esiteltiin ainoastaan yhden maan seurojen kiinnostusta.

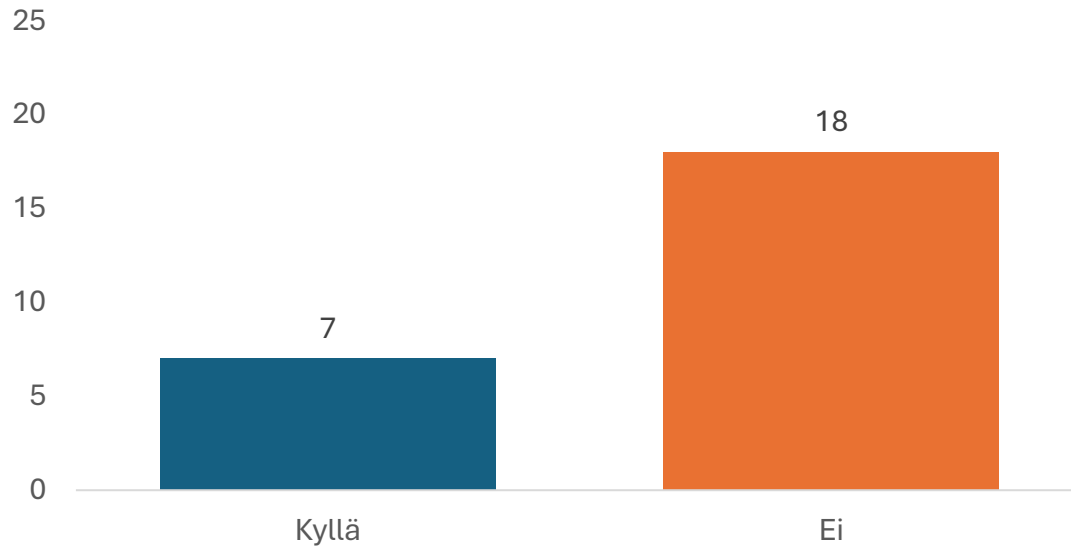
3.4 Esittelikö/pohjustiko agentti muita (kv.) vaihtoehtoja?



- Agentit tarjosivat pääosin “oman” kohdemaan seuravaihtoehtoja.
- Kolmessa (3) tapauksessa agentilla kontakteja useammassa kuin yhdessä maassa

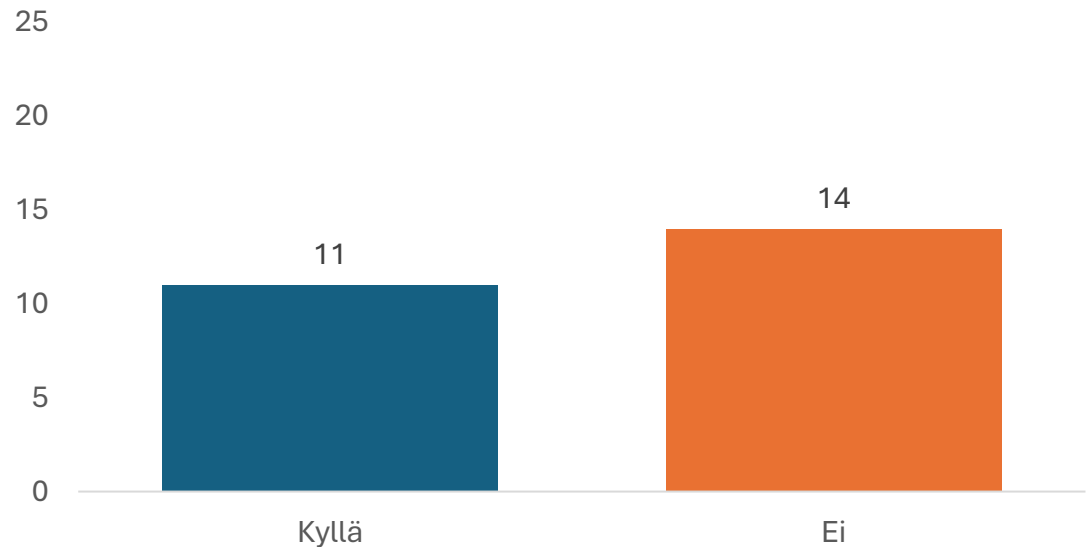
III) Siirtovaihe – Valmiudet päätöksentekoon

3.5 Valmisteltiinko sinua siirtoon (mitä tulevalta tuli odottaa)?



- Kuudessa (6) tapauksessa vastaanottava akatemiaseura aktiivinen, joista neljässä (4) tapauksessa pelaaja kävi tutustumassa kohdeseuran toimintaan ja olosuhteisiin useamman kerran
- Yhdessä tapauksessa agentti aktiivisessa roolissa valmistautumisessa

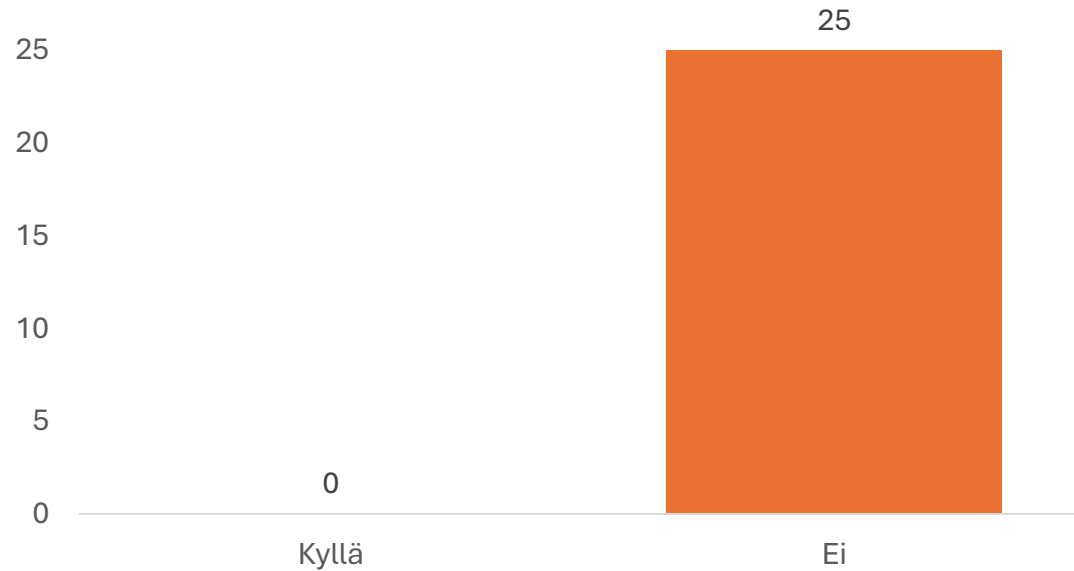
3.6 Tukiko kasvatti-/lähtöseura sinua siirtopäätöksessä/-prosessissa?



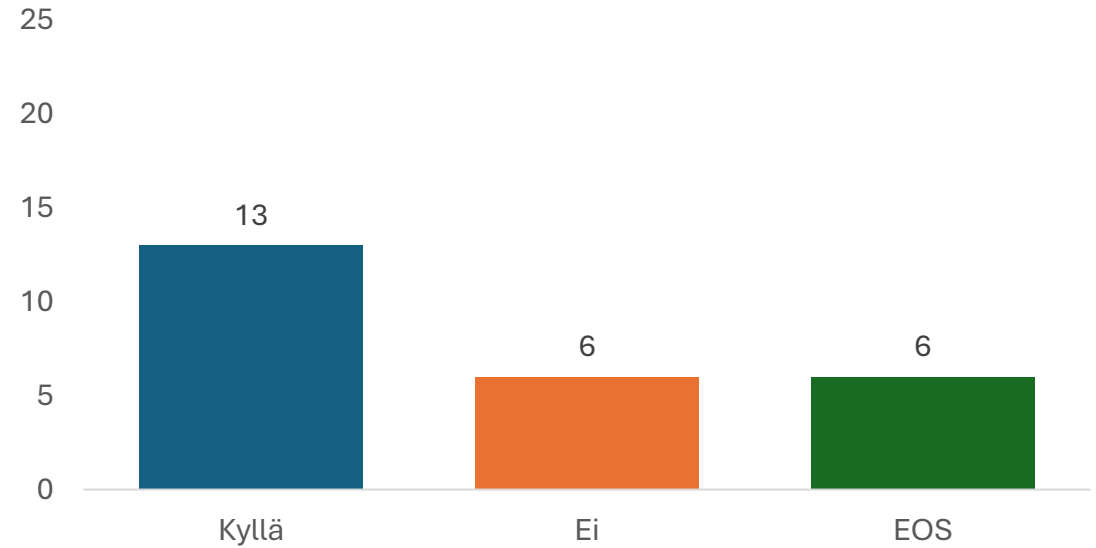
- Kaksi seuraa kattaa 2/3 kyllä -vastauksista
- Pääosin seurat koettiin keskittyneen lähinnä siirtopalkkioista neuvotteluun

III) Siirtovaihe – Puolueeton tuki päätöksenteossa

3.7 Oliko Palloliitto tai JPY mukana auttamassa sopimuksissa tai siirtymisessä?



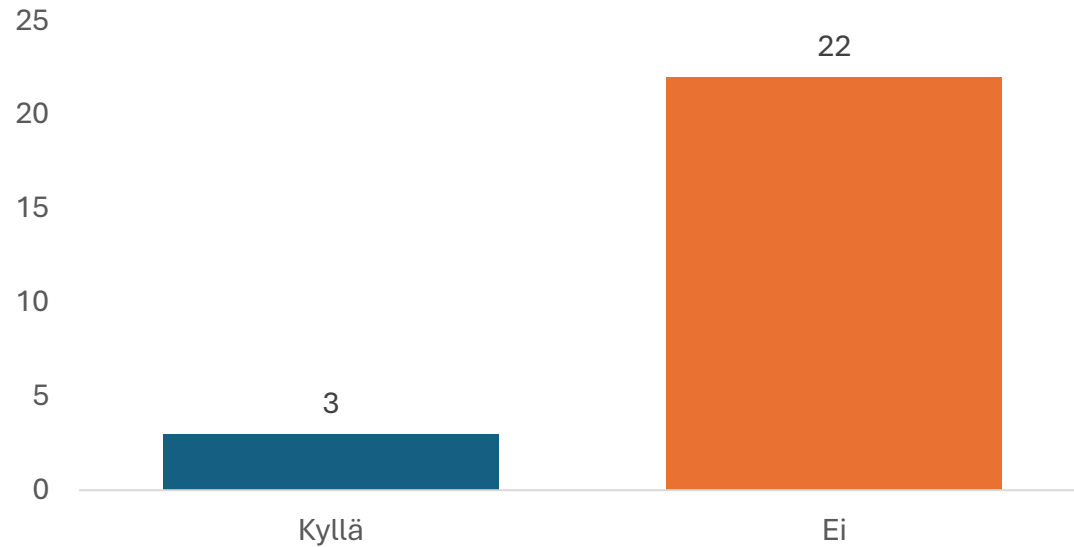
3.8 Olisiko Palloliiton tai JPYn tuesta ollut apua?



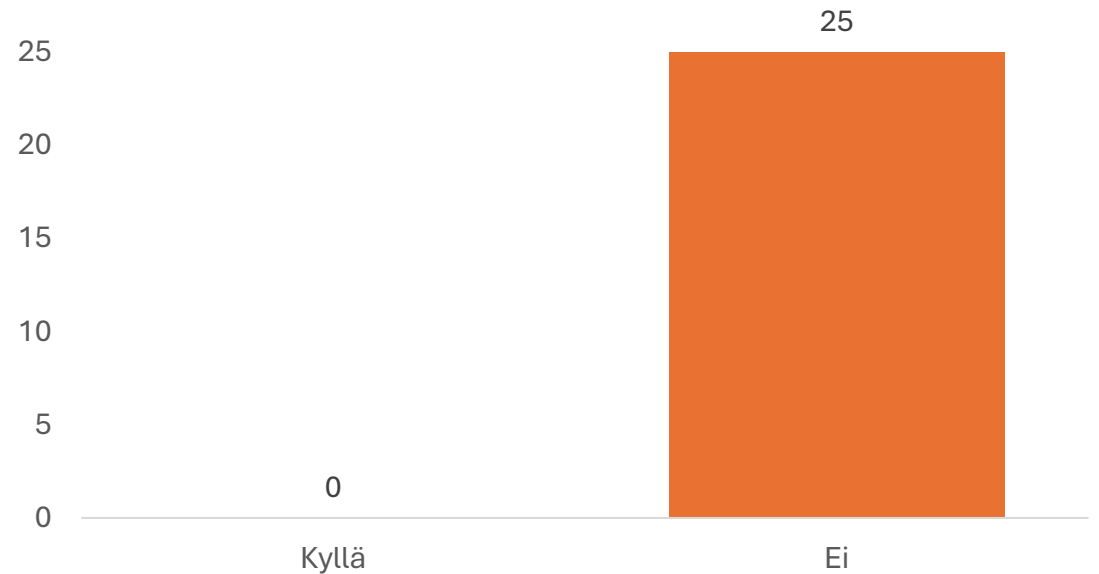
- Puolueettomalle tuelle tarvetta ennakovalmistautumisessa niin seurasopimus- kuin siviiliasioissakin
- Pelaajat saaneet tutustua akatemiaan ja olosuhteisiin rauhassa sekä tavanneet tulevan valmennuksen (jotkut jopa useamman kerran)

III) Siirtovaihe – Odotukset tulevasta

3.9 Tehtiinkö sinulle pidemmän aikavälin urasuunnitelmaa ulkomaille lähtiessä?



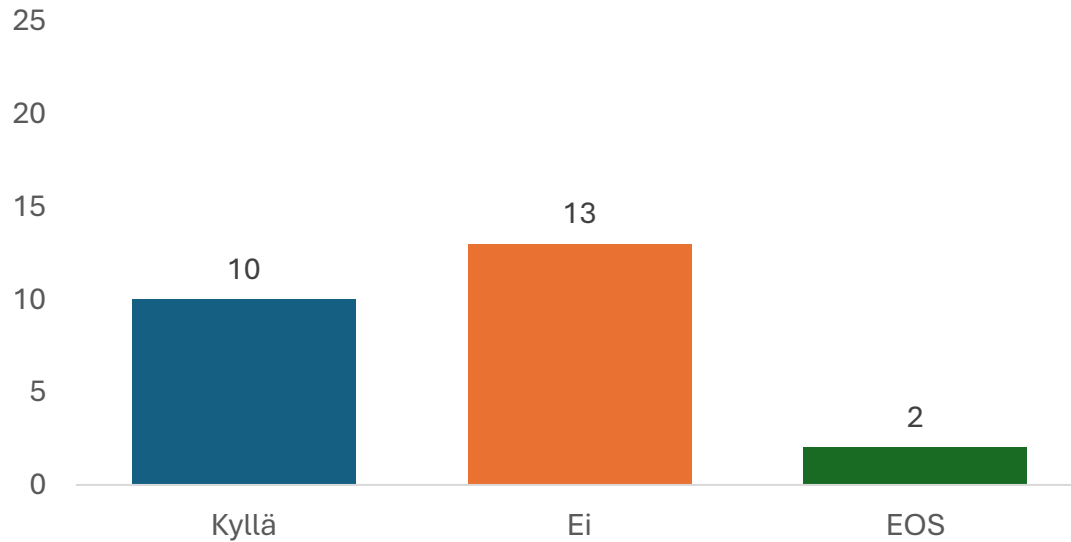
3.10 Oliko sopimuksessa paluuoptiota kasvattiseuraan?



- Yhdessä tapauksessa tulevan seuran toimesta, kahdessa oman agentin
- Ei ymmärrystä akatemiapelaajan tyypillisestä/keskimääräisestä urapolusta, korkea paine edetä seuran sisällä ja vastata ulkopuolisten odotuksia

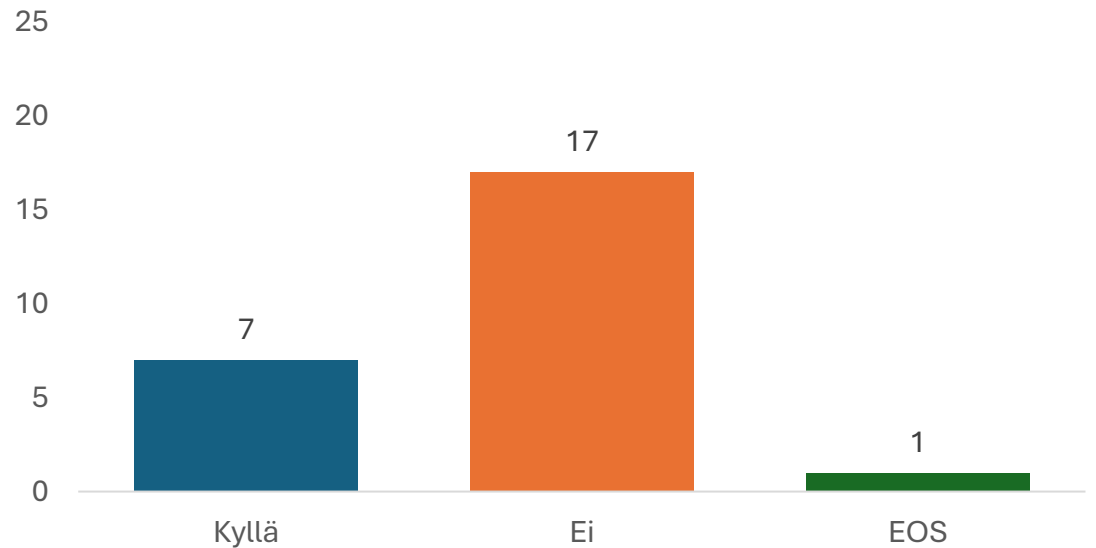
IV) Henkinen jaksaminen kv. akatemiassa – Odotukset

4.1 Tehtiinkö uudessa seurassa/akatemiassa henkilökohtainen pelaajakehityssuunnitelma?



- Englantiin (5) ja Tanskaan (4) siirtyneistä pelaajista valtaosa vastasi seurariippumattomasti “kyllä” (maakulttuuri)
- Italiaan (5) siirtyneistä pelaajista kaikki vastasivat seurariippumattomasti “ei” (maakulttuuri)
- Muissa maissa eroja seurojen kesken (seurakulttuuri)

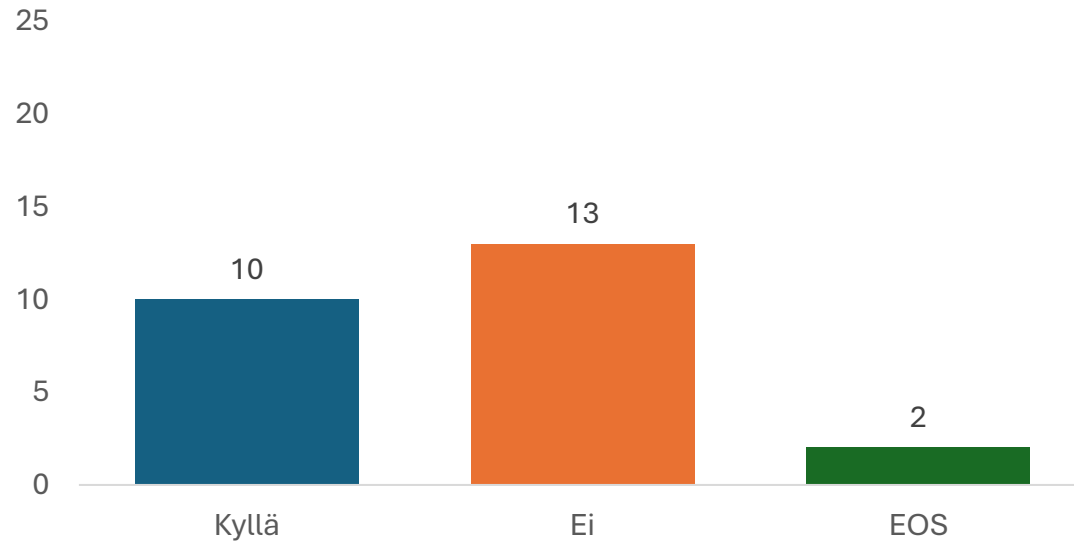
4.2 Tehtiinkö sinulle akatemiassa urasuunnitelmaa / käytiinkö akatemiapelaajan tyypillistä urapolkua läpi?



- Englantiin siirtyneistä (5) pelaajista valtaosa vastasi seurariippumattomasti “kyllä” (maakulttuuri)
- Italiaan (5) siirtyneistä pelaajista kaikki vastasivat seurariippumattomasti “ei” (maakulttuuri)
- Muissa maissa eroja seurojen kesken (seurakulttuuri)

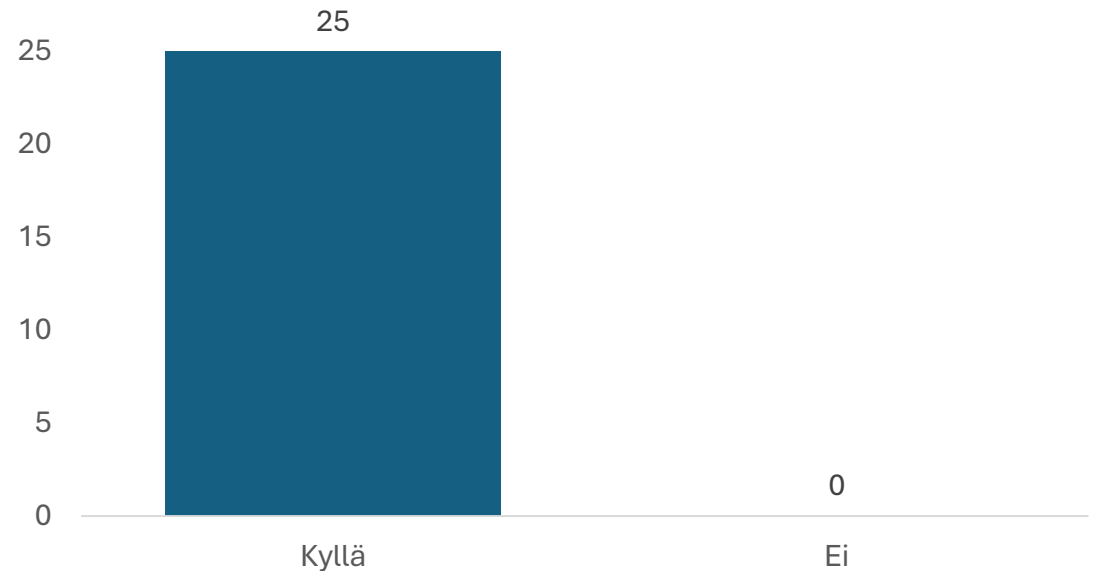
IV) Henkinen jaksaminen kv. akatemiassa

4.3 Sisälsikö valmennus mentaalipuolen kehittämistä?



- Kuten kohdassa 4.1. “**Pelaajakehityssuunnitelma**”

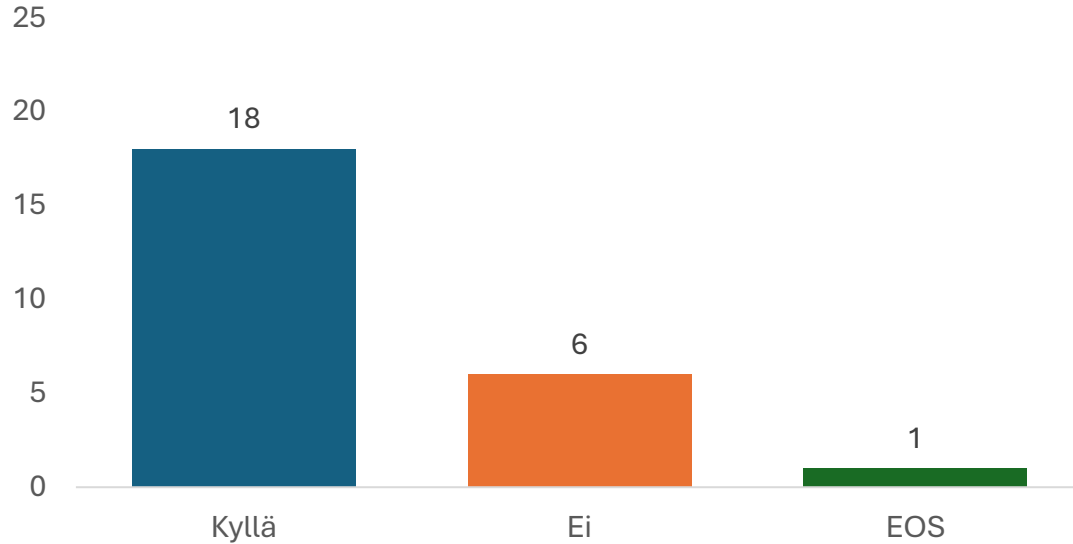
4.4 Onko sinulla ollut vastoinkäymisiä kv. urasi aikana?



- Joka toisella pelaajalla (**52%**) vastoinkäymiset liittyivät **vähäiseen peliaikaan ja epävarmuuteen** asemastaan joukkueessa
 - Joka seitsemännellä (**14%**) vastoinkäymiset liittyivät **yksinäisyyteen** ja yksinäisyyden tunteeseen
 - Joka neljännellä (**26%**) vastoinkäymiset liittyivät pitempiaikaisiin **loukkaantumisiin**
 - **72% vastanniesta totesivat näiden heikentäneen itseluottamusta**
- ⇒ **Suurimmat vastoinkäymisten syyt (74%) liittyivät henkisiin tekijöihin**

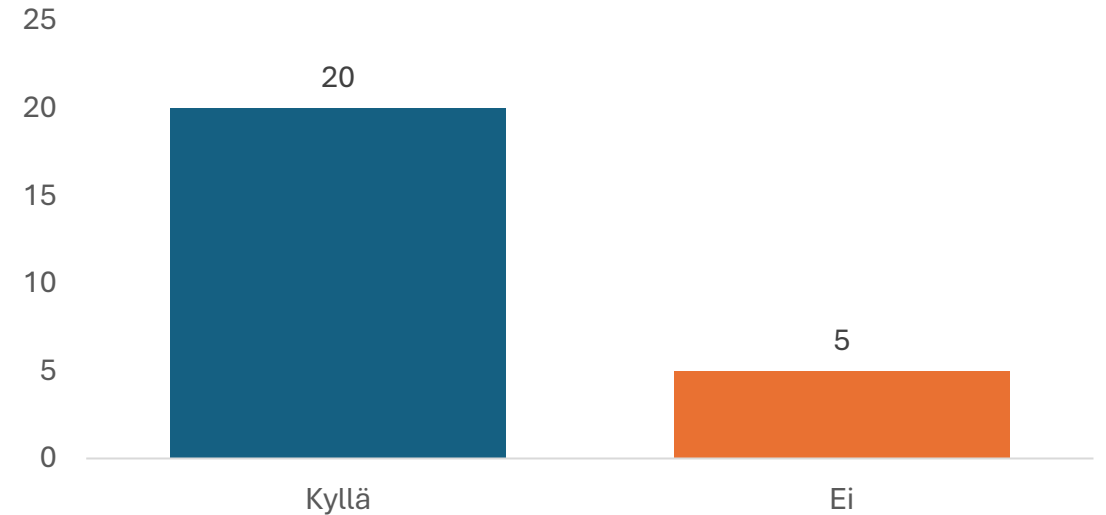
IV) Henkinen jaksaminen kv. akatemiassa

4.5 Onko sinulla ollut itseluottamuksen kanssa ongelmia kv. uran aikana?



- Haasteet itseluottamuksessa liittyivät erityisesti oman aseman muuttumiseen sekä peliroolin että sosiaalisen aseman suhteen kotimaassa totuttuun rooliin verrattuna.
- Valmentajan etäisyys sekä epätietoisuus omasta asemasta korostuvat vastauksissa.

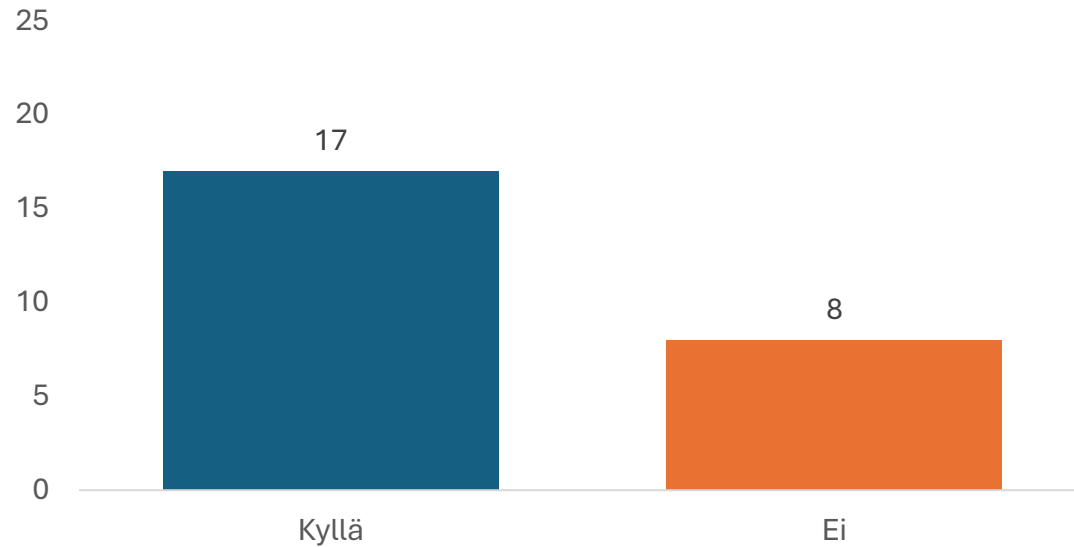
4.6 Oletko kokenut ulkomailla ollessasi ahdistusta, henkistä väsymystä tai masennusta?



- Roolin muuttuminen (“kotimaassa oltiin avauksessa vaikka pelasi kuinka huonosti”)
- Valmentajien etäisyys ja välinpitämättömyys yksilöstä
- Joukkueen sosiaalinen ulkopuolisuus, joukkuekavereiden arvostuksen puute
- Yksinäisyys, “unohdetun tuntemus”

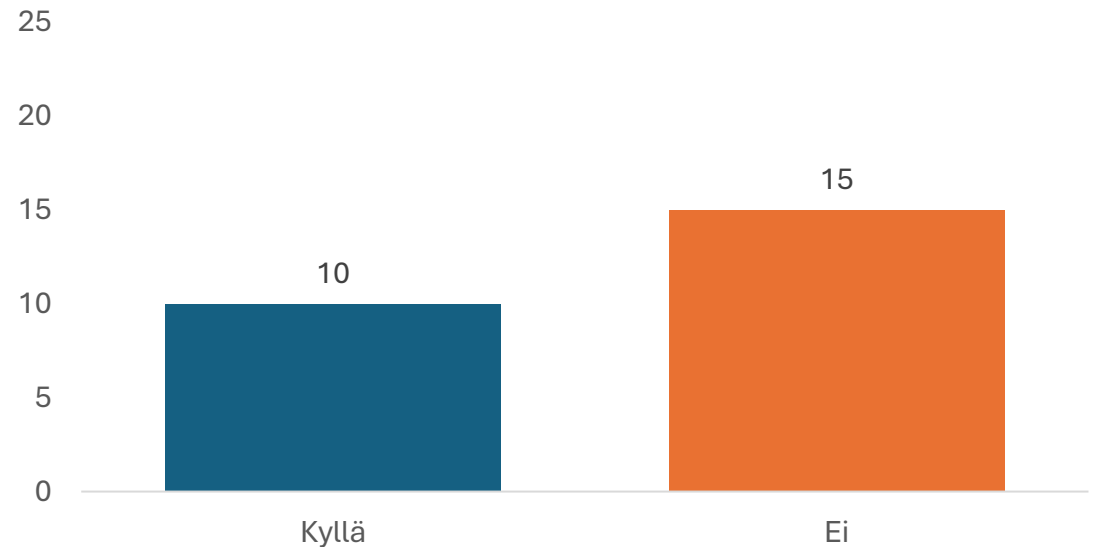
IV) Henkinen jaksaminen kv. akatemiassa

4.7 Tarjosiko akatemia (ammattimaista) henkistä tukea?



- Saksaan (8) ja Englantiin (5) siirtyneistä pelaajista valtaosa vastasi seurariippumattomasti "kyllä" (maakulttuuri)
- Italiaan (5) siirtyneistä pelaajista kaikki vastasivat seurariippumattomasti "ei" (maakulttuuri)
- Muiden maiden osalta joko eroja seurojen kesken tai ainoastaan yksittäisiä havaintoja

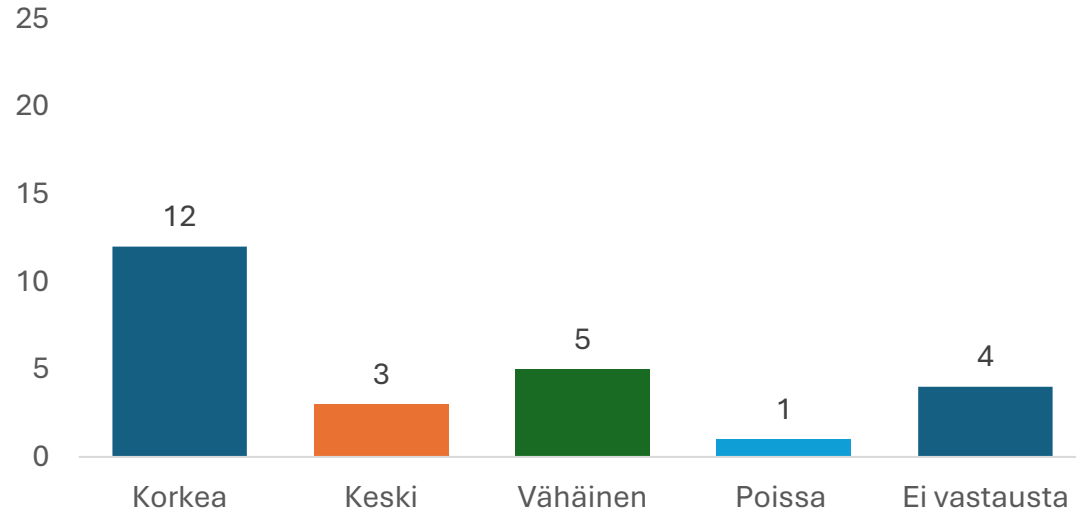
4.8 Onko ahdistuksesta, henkisestä väsymyksestä tai masennuksesta ollut mahdollista puhua akatemiassa?



- Mahdollisuus tarjottu (seuran psyykkinen valmentaja tai psykologi) mutta pelaajat kokeneet puhumisen valmennuksen "sisäpiiriläiselle" vaikeaksi tai mahdottomaksi. Pelaajat tukeutuivat omaan lähipiiriin (perheeseen tai siviilituttuihin/pelikavereihin)
- Pelaajat tukeutuivat lähtökohtaisesti omiin vanhempiin tai entisiin pelikavereihin

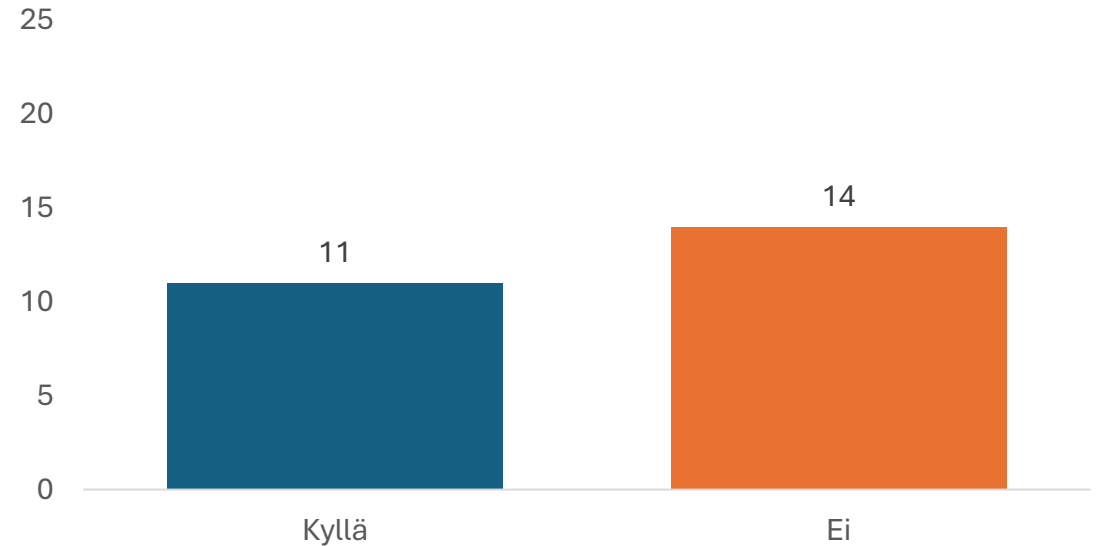
V) Tukiverkosto

5.1 Kuinka aktiivisesti agentti oli läsnä ja tukenasi siirron jälkeen?



- 12 tapauksessa (57% vastanneista) agentti on koettu olevan aktiivinen ja läsnä pelaajan arjessa.
- **Pelaajat eivät odota agentin olevan henkinen tukihenkilö. Pelaajan hyvinvoinnista välittävä agentti saa kuitenkin uskollisen asiakkaan**
- Vähäisen läsnäolon tai poissaolevan agentin ei koettu hoitavan agentin tehtävää pelaajan uran tukemisessa ja vahvistamisessa. 13 pelaajaa (52%) on vaihtanut agenttia uransa aikana ainakin kerran.
- Yksi vastaaja koki agentin laiminlyöneen pelaajan täysin siirron jälkeen

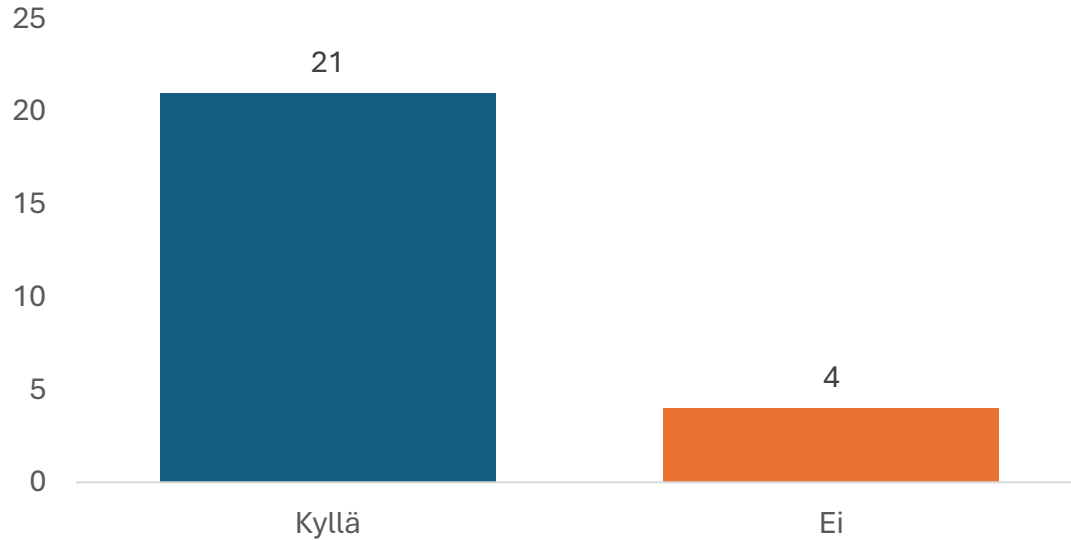
5.2 Onko lähtöseura pitänyt sinuun yhteyttä?



- Kyselyyn osallistuneet pelaajat edustivat yhteensä 11 lähtöseuraa. Näistä kaksi (2) seuraa pitää pelaajiin järjestelmällisesti yhteyttä ulkomaille lähdön jälkeen (molemmilla useampia pelaajia ulkomailta)
- Seurat, joissa tämä korostuu nauttivat pelaajien suurta kunnioitusta ja uskollisuutta (“jos palaan Suomeen niin menen ehdottomasti kasvattiseuraan pelaamaan”)
- **Yhteydenpito ulkomaille lähteneisiin pelaajiin ei vastausten perusteella kuulu useimmissa lähtöseuroissa toimintakulttuuriin**

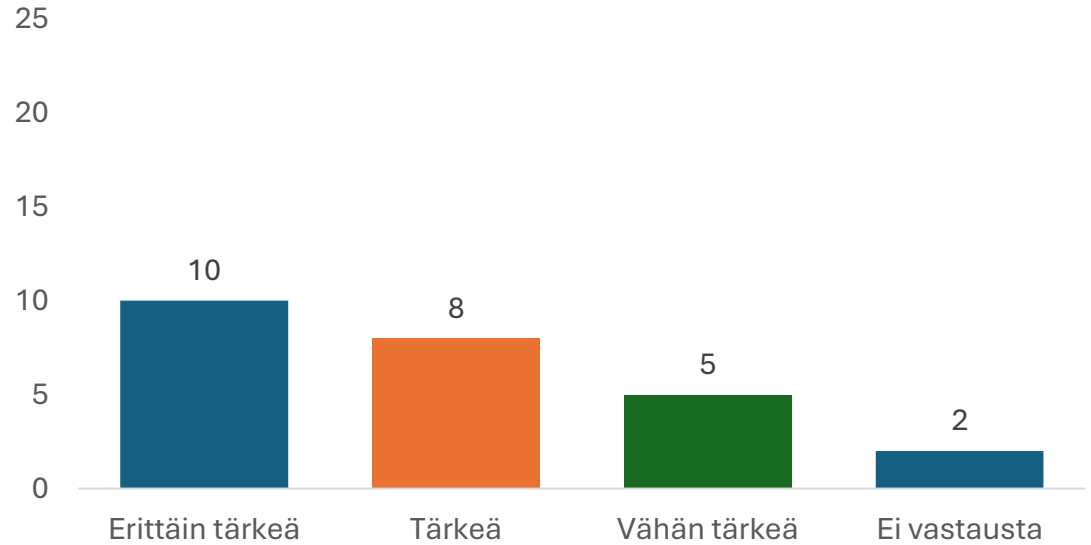
V) Tukiverkosto

5.3 Onko SPL / maajoukkuevalmentajat pitäneet sinuun yhteyttä?



- Valmentajien yhteydenotot korostuivat tulevien maajoukkue tapahtumien osalta ja siten tunnistettiin jos pelaaja kuului maajoukkuerinkiin
- Vastaavasti ne pelaajat, jotka eivät kuuluneet ikäluokkansa maajoukkuerinkiin eivät lähtökohtaisesti saa yhteydenottoja maajoukkuevalmentajilta/palloliitolta

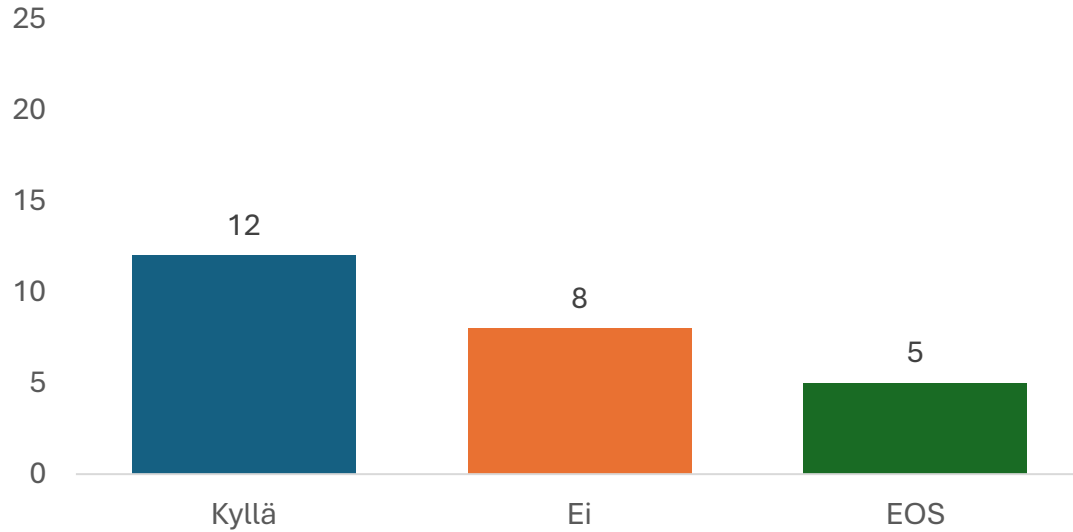
5.4 Kuinka tärkeänä pidät, että Palloliitto (maajoukkuevalmentajat) ovat pelaajaan yhteydessä?



- Selkeä enemmistö vastanneista (78%) kokee maajoukkuevalmentajien ja palloliiton yhteydenpidon tärkeänä tai erittäin tärkeänä.
- Yhteydenpito koetaan vahvasti motivoivana tekijänä (“ei ole unohdettu”) ja korostuu erityisesti jos oman kv.akatemiajoukkueen päävalmentaja pitää etäisyyttä pelaajiin
- Virkaiältään kokeneemmalle ja/tai maajoukkuepaikkansa vakiinnuttaneelle pelaajalle yhteydenoton merkitys ei korostu. Yhteydenotto ei kuitenkaan ole näissäkään tapauksissa merkityksetön.

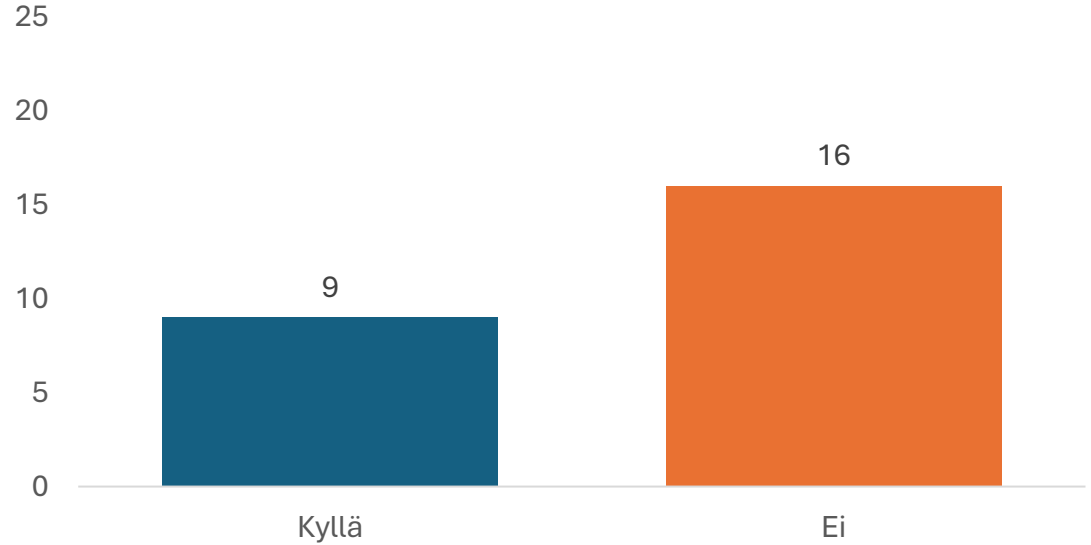
V) Tukiverkosto

5.5 Onko JPY ollut sinuun yhteydessä?



- Kyselyn mukaan noin puolet tunnistivat JPYn roolin ja noin puolet tunsivat sen heikosti tai ei ollenkaan

5.6 Onko sinulla ollut tai onko nykyään oma henkinen valmentaja?



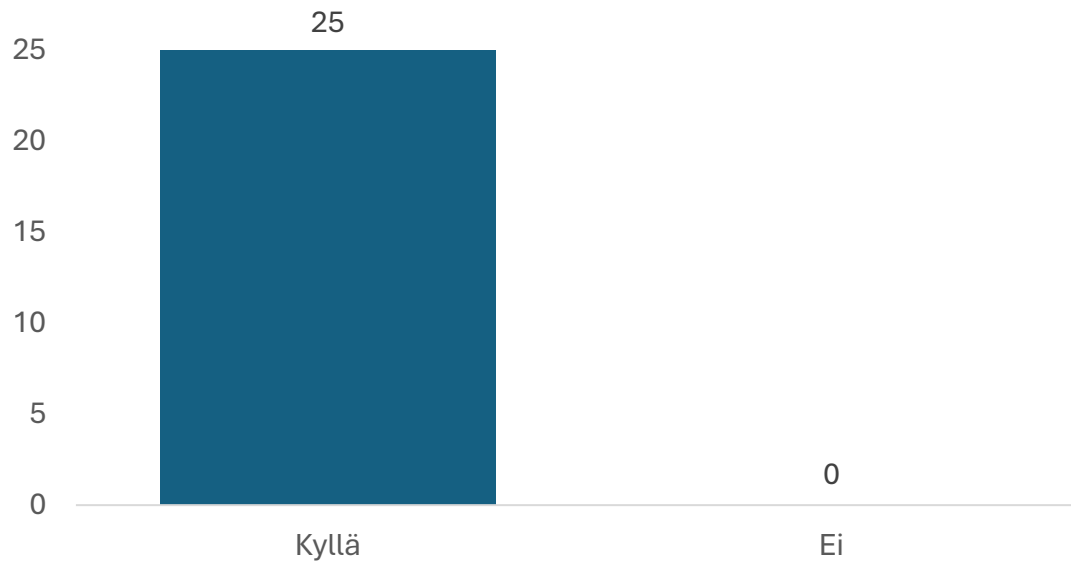
- 36%:lla vastanneista on kokemusta henkilökohtaisesta henkisestä valmentajasta tai psykologista
- Tarve ja hyöty tunnistetaan mutta verkosto ja kontaktit nykyseuran "varassa". Osa haastatelluista oli konkreettisesti etsimässä henkistä valmentajaa

VI) Ohjeita ulkomaille lähtevälle nuorelle ”minälle”

- ”Älä stressaa, luota omaan tekemiseen ja keskity tähän hetkeen, voit tehdä tässä hetkessä vaan oman parhaasi.”
- ”Älä ole liian kiltti, pidä huolta itsestäsi ja omasta jaksamisesta; katso, että sinulla on muutakin kuin jalkapallo; ymmärrä, että on ok epäonnistua. Älä ulkoista itseäsi Suomesta (kaverit, tukiverkosto).”
- ”Perehdy millaiseen kulttuuriin ja ympäristöön olet menossa. Kielimuuri (jopa englannissa meni pukukopissa jutut ohi), small talk kulttuuri jne.”
- ”Anna itselle aikaa tottua pelikulttuuriin ja tempoon, älä käytä energiaa peliajasta murehtimiseen. Kisaaminen on vuoristorataa, joskus sinä, joskus toinen pelaa. Älä tee päätöstä liian aikaisin / nuorena”
- ”Ymmärrä ja osaa odottaa, että vaikeita hetkiä ja vaikeuksia tulee. Ota selvää minne olet menossa ja millainen maa- ja seurakulttuuri kohdemaassa on. ”
- ”Jos oisin tiennyt mitä on tulossa niin olisin voinut valmistautua paremmin. Pitäisi olla joku joka tietää mistä on kyse ja jonka kanssa voisi sparrata.”
- ”Pyri olemaan tuplasti parempi kuin muut. Älä sekoita työ- ja siviiliminää.”
- ”Ole mahdollisimman sosiaalinen kentän ulkopuolellakin. Eka puoli vuotta menee usvassa mutta sitten sosiaalinen puoli korostuu. Erittäin tärkeää, että elämässä on muutakin sisältöä kuin treenit ja pelit (jalkapallo), varsinkin ulkomailla.”
- ”Puhu”
- ”Ole oma itsesi. Älä yritä muuttaa itseäsi.”
- ”Muista minkä takia aloitit futiksen. Vaikeita asioita tulee mutta ilon kautta. Älä stressaa liikaa tulevasta. Elä tässä hetkessä ja nauti.”
- ”Kielitaito, sosiaalisuus, älä pelästy vauhtia ulkomailla, pääset kyllä mukaan, anna aikaa tottumiseen”
- ”Tutustu kunnolla seuraan ja millaista elämä on jalkapallon ulkopuolella. Henkilöstö akatemiassa. Jalkapallon ulkopuolinen arki tosi tärkeää. Ei saa olla vain jalkapalloa.”
- ”Opettele ja mukaudu kulttuuriin ja tapoihin (auttaa kotiutumisessa). ”
- ”Älä kyseenalaista tekemääsi päätöstä vaan keskity siihen hetkeen. Nauti ja ole aktiivinen ihmissuhteissa.”
- ”Odota vielä pari vuotta, älä lähde 16 vuotiaana”
- ”Älä mieti ja analysoi liikaa, keskity tähän hetkeen. Muista, että viime kädessä sinä teet itse päätöksen mutta kuule kokeneita.”
- ”Yritä integroitua jalkapallon ulkopuolella muuhun kontaktipintaan. Kun tuut uutena pelaajana niin ole nöyrä mutta älä nöyristele (alussa voi tuntua että muut yrittää lyttäämään)”
- ”Muista, että mihinkään ei ole kiire, aikaa on niin paljon edessä ja vaikka tulisi pitkä loukku tai huono pelijakso niin ei haittaa. Hyväksy, että tämä on nyt sinun elämäsi ja ala rakentaa sitä sen mukaan. Verkostoidu, hae ystäviä jengistä ja jengin ulkopuolella, hommaa muita harrastuksia jotta saat ajatukset pois jalkapallosta”
- ”Älä ota liian paljon paineita kehitysaskelleista isossa seurassa, kehityspolut ovat niin erilaiset. Ilon kautta ja pitkällä tähtäimellä. Et ole kenellekään velkaa, että sun pitäisi pelata poikkeuksellisen hyvin.”
- ”Sulla ei ole mitään hävittävää, ota kaikki irti itseäsi varten, kaikki on plussaa. Ole oma itsesi.”

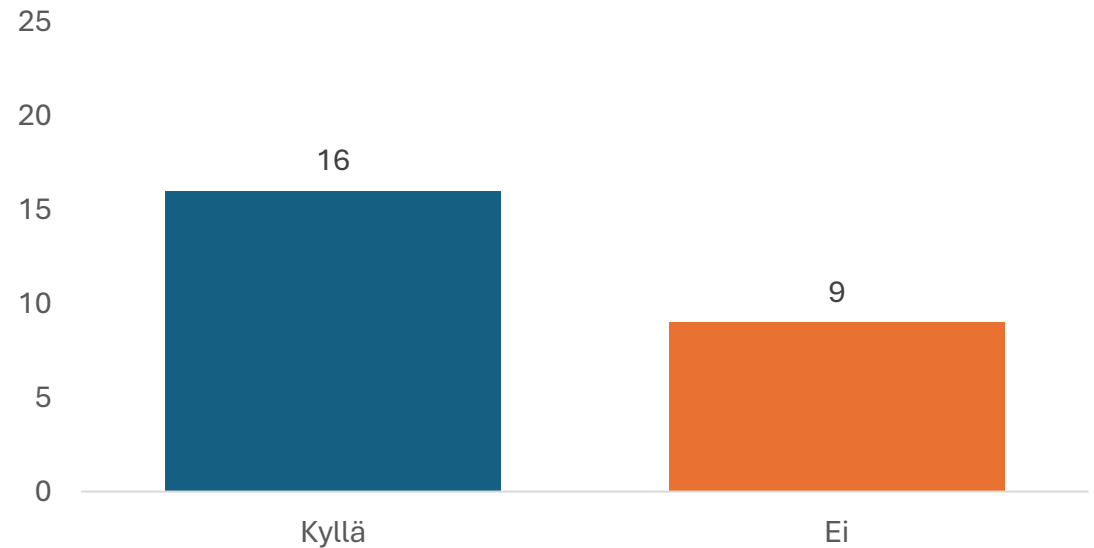
VII) Oma rooli nuorten pelaajien tukemisessa?

6.1 Kiinnostus toimia **seuratutorina** ulkomaille lähteville nuorille?



- Sopimusneuvotteluita ennen tai niiden yhteydessä mahdollisuus olla yhteydessä ko akatemiassa pelanneeseen ja kuulla tämän kokemuksia ja oppeja osana omaa valmistautumista akatemiasiirtoon
- Vähennetään epävarmuutta tulevasta ja autetaan pelaajaa valmistautumaan uuteen ympäristöön ja kulttuuriin

6.2 Kiinnostus toimia **mentorina** ulkomailta pelaaville nuorille?



- Ulkomaille siirryttyään nuorella pelaajalla mahdollisuus kokemusten vaihtoon ja vertaistukeen vanhempien ja kokeneempien kv uraa tehneiden ammattijalkapalloilijoiden kanssa
- “En vielä kypsä mentoriksi”

Yhteenveto ja loppusanat

Haastattelututkimus keskittyi nuoren ulkomaille siirtyneen jalkapallopelaajan valmiuteen ja henkiseen jaksamiseen uudessa kilpailullisessa ympäristössä. Vastauksissa nousi esiin pelaajien itsetuntoon ja minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttaneita tekijöitä, jotka ovat muokanneet pelaajan minäkuvaa ja nuorisovaiheen kehitystä pelaajana, mutta myös kokemuksia resilienssistä (henkisestä joustavuudesta) sekä henkisen tuen puutteen tunteesta.

Vastausten perusteella ulkomaille lähtöön valmistautuminen oli suurimmassa osassa pelaajia ollut vähäistä tai jopa olematonta. Vastauksissa korostui ulkomaille siirtyvän nuoren pelaajan ja tämän lähipiirin tietämättömyys akatemiauraan ja –arkeen liittyvistä asioista. Agenttisopimukset sekä siirto- ja seurasopimukset ovat osapuolille uusia ja vieraita. Jalkapallon Pelaajayhdistys, Palloliitto sekä oma kotiseura eivät ole keskusteluissa mukana, tai jos lähtöseura onkin niin ei pelaajan tukijana taikka edunvalvojana. Useissa tapauksissa siirtosopimus tehtiin ilman, että pelaaja oli käynyt tutustumassa kohdeseuran olosuhteisiin ja pelaajan arkeen. Ajan myötä esiin nousi asiakohtia ja kysymyksiä, jotka pelaajan olisi tullut esittää jo ennen sopimusten tekoa ja ulkomaille lähtöä. 72% vastanneista kokivatkin, ettei nuorta pelaajaa oltu taustoitettua ja valmisteltu oikealla tavalla tulevaan siirtoon (arki vs odotukset).

Ulkomailla ollessaan pelaajat kokivat olevansa yksin. Yhteydenpito kotimaahan oli pelaajan itsensä ja perheen varassa. Yhteys vanhaan seuraan ja valmentajiin katkesi. Minäkuva ja –pystyvyyden tunne kyseenalaistui johtaen henkiseen uupumukseen ja jopa ahdistukseen. Vaikka osalle pelaajista uusi seura tarjosi henkistä tukea, kokivat pelaajat tarjotun tuen ongelmalliseksi joko siksi, että tukihenkilö (mentaalivalmentaja) oli osa valmennusjohtoa tai tämä ei keskittynyt jalkapalloakatemiaympäristön ja seurakulttuurin pelaajan kohtaamiin haasteisiin ja paineisiin (ulkopuolinen psykologi). 80% haastatelluista on kokenut akatemiauran aikana henkistä väsymystä, ahdistusta tai masennusta.

Henkinen ahdinko kiteytyy epävarmuuteen tulevaisuudesta ja oman uran (elämän) hallinnasta. Minäkuvaa muokkaa suoritukset kentällä ja uuden seuran valmentajien vuorovaikutus pelaajan kanssa. Sosiaalinen turvaverkko ja yhteydet kotimaahan katkeavat ja niiden merkitys korostuu. Vastaajista 72% vastasi maajoukkuevalmentajien yhteydenpidon olevan tärkeää tai erittäin tärkeää. Turvallisuuden tunteen (joukkoon kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen) tärkeys korostuu erityisesti uran alkuvaiheilla. Tässä kotimaisella jalkapalloyhteisöllä voi olla merkittävä rooli pelaajan kehittämisessä ja tukemisessa.

Selvityksen ensisijainen tarkoitus on ollut tunnistaa nuoren suomalaisen huippupelaajan hyvinvoinnin osatekijöitä ja haastepisteitä, joiden pohjalta voidaan työstää toimintamalleja sekä prosesseja pelaajien resilienssin ja henkisen jaksamisen vahvistamiseksi ja tukemiseksi. Selvityksen tuloksia tulee arvioida laajemminkin ja pohtia kuinka saatua tietoa voidaan soveltaa kotimaisessa valmennuksessa ja seuratoiminnassa lapsi- ja nuorisovaiheesta alkaen. Selvityksen johtopäätöksiä ja jatkotoimenpiteitä työstetään Jalkapallon Pelaajayhdistyksen, Suomen Palloliiton ja Eerikkilän Urheiluopiston muodostaman työryhmän voimin. Tavoitteena on luoda Suomeen mentori- ja kehitysohjelma, joilla vahvistetaan suomalaisten pelaajien henkistä jaksamista sekä resilienssiä ja tuetaan näin pelaajiemme hyvinvointia sekä kilpailukykyä kansainvälisissä akademia- ja seuraympäristöissä.

Tutkimuksia ja tausta-aineistoa

- “A 2015 FIFPRO study revealed that 38 percent of active players have experienced symptoms of depression, with a distinct lack of support perceived in the industry.” - <https://fifpro.org/en/supporting-players/health-and-performance/mental-health>
- ” Coaches and athletes are putting more emphasis on mental toughness, also called grit, which the American Psychological Association (APA) defines as a personality trait marked by both perseverance and a passion for achieving long-term goals, characterized by the ability to overcome challenges and stay motivated in the face of failure, hardship, and plateaus” (<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/can-getting-mentally-tough-up-your-game-sports-answer-yes/>)
- Gerber M., Best S., Meerstetter F., Walter M., Ludyga S., Brand S., Bianchi R., Madigan D.J., Isoard-Gauthier S., Gustafsson H., “Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes”, J Sci and Med in Sports (JSAMS), 2018 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29859672/>)
- Sabato T.M., Walch T.J., Caine D.J. “The elite young athlete: strategies to ensure physical and emotional health”, Open Access J Sports Med. 2016; 7: 99-113
- Isoard-Gauthier S., Guillet-Descas E., Gustafsson H. ”Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players”, Sport Psychol. 2016; 30: 123-130
- Sarkar M., Fletcher D., “Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors”, J Sports Sci. 2014; 32: 1419-1434
- Ommundsen Y., Roberts G.C., Lemyre P.-N. et al. ”Parental and coach support or pressure on psychosocial outcomes of pediatric athletes in soccer.”, Clin J Sport Med. 2006; 16: 522-526
- Clough P., Earle K., Sewell D., “Mental toughness: the concept and its measurement”, Cockerill I. Solutions in Sport Psychology. Thomson Learning, London 2002: 32-46
- Carpels T., Scobie N., Macfarlane N.G., and Kemi O.J., “Youth-to-Senior Transition in Elite European Club Soccer”, Int J Exerc Sci. 2021; 14(6): 1192–1203 ([link](#))
- Heuvingh B. and Van der Heide M., “Tomorrow’s talent – A growth mindset as a foundation for developing talent”, 2023

Lisätiedot

Jari Wallasvaara

Santiago Consulting

p. 050 339 0966

jari.wallasvaara@santiagocapital.fi